

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Patata, bledes i pastanagues al vapor -Estofat de llegums amb verdures -Fruita 3	-Crema de verdures de temporada -Truita de patates i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Fruita 4	-Llenties estofades -Arròs integral amb samfaina d'hivern -Fruita  5	-Espirals integrals amb s/ de verdures i formatge ratllat -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Iogurt 6	-Mill amb verdures de temporada -Falafel casolà amb amanida, pa de pitta i s/ de iogurt -Fruita 7
-Sopa vegetal amb galets -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 10	-Crema de porros, api-rave, fonoll i poma -Arròs a la cubana amb ou dur -Fruita 11	-Caldós de mongetes seques amb carbassa -Hamburguesa casolana de llegums amb amanida -Fruita 12	-Patata i verdura de temporada rostida amb s/ de verdures escalivades -Croquetes casolanes de cigrons amb amanida -Iogurt 13	-Amanida amb enciam, llavors, cruditès, encurtits i germinats -Mandonguilles de llegums a la jardineria amb patates i pèsols -Fruita 14
-Arròs integral amb tomàquet -Llenties especiades -Fruita  17	-Crema de verdura de temporada -Hamburguesa casolana de llegums amb patates al forn i amanida -Fruita 18	-Cigrons amb romesco d'hivern -Croquetes d'espínacs amb amanida -Iogurt 19	-Fideus vegetarians a la cassola -Truita de formatge amb amanida -Fruita 20	-Patata, bròquil i carbassa al vapor -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 21
-Mongetes amb sofregit de verdures i fruits secs -Cus-cus amb verdures -Fruita 24	-Arròs integral caldós -Llenties estofades amb sofregit de carbassa i cruditès -Fruita  25	-Macarrons amb beixamel de porros -Broqueta de tofu i verdures amb amanida -Fruita 26	-Crema de porros i api-rave amb crotons de pa -Truita de patates i ceba amb amanida i pa amb tomàquet -Postres sorpresa  27	-Patates braves i xips casolanes de verdures -Dauets de tofu arrebossats amb amanida -Fruita  28
3	4	5	6	7

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)

Els nostres productes ecològics estan certificats i garantits pels segells d'Intereco i Ecolocal

El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica de proximitat i de temporada (excepte el pèsol). Totes les farines, els cereals i la pasta són ecològiques i de proximitat (excepte el mill). La mongeta blanca i les llenties vermelles són ecològiques, la resta dels llegums i els arrossos dependran de les collites de cada any.

Els iogurts, la llet, els ous durs i els de la truita són frescos, sencers, de producció ecològica i de productors catalans.

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes tradicionals.

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona. El pa s'elabora al forn Elías amb farina semi-integral ecològica.

Amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica verge de la cooperativa La Granadella (les Garrigues).

Podeu trobar més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)



Menú de cullera



Plat tradicional



Peix fresc de costa



Menú de festa

